

Bedürfnisse

Bindung, Nähe, Liebe

Akzeptanz
Alleinsein
Austausch
Berührung, Zärtlichkeit
Ein offenes Herz
Freundschaft, Verbundenheit
Gemeinschaft, emotionales Zuhause
Gleichberechtigung, Gleichwertigkeit
Nähe, Begegnung der Herzen
Loslassen
Menschlichkeit und Würde
Rücksichtnahme, Kooperation, Sensibilität
Das Leben Anderer bereichern
Loyalität, Treue
Liebe
Schutz, Trost, Mitgefühl
Partnerschaftlicher Umgang
Unterstützung, Hilfsbereitschaft
Verlässlichkeit, Kontinuität, Beständigkeit
Vertrauen, Schutz der Intimsphäre
Verständnis: Verstanden werden und Verstehen
Wärme, Geborgenheit
Zugehörigkeit

Kontrolle, Sicherheit

Aufrichtigkeit
Ausgewogenheit
Autonomie
Abgrenzung
Balance im Reden und Zuhören
Balance von aktiv sein und ausruhen, Arbeit und Freizeit
Einen Platz finden, wo ich verbunden und frei bin
emotionale Sicherheit / Stabilität
Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit
Effektivität
Erfolg, Wachsen, Vorwärtkommen
Flexibilität
Freiheit, Wahlmöglichkeit (Beruf, Religion, Partner, Lebensort)
Frieden
Gerechtigkeit, Fairness
Großzügigkeit
Integrität
Klarheit
Kompetenz
Kongruenz, dass Worte und Taten übereinstimmen
Lebenserhalt, finanzielle Sicherheit
Meinen Raum einnehmen
Nachhaltigkeit
Selbstdisziplin
Selbstbestimmung
Selbstverantwortung
Selbstvertrauen, innere Stärke
Spontaneität
Toleranz
Vertrauen, dass für mich gesorgt wird
Wissen, woran ich bin

Selbstwerterhöhung

Anerkennung
Ernst genommen werden
Gesehen werden
Selbstwertschätzung
Respekt
Wertschätzung von außen

Orientierung, Sinn

Achtsamkeit
Authentizität
Die eigenen Ziele und Träume bestimmen (Was)
Die Vorgehensweise bestimmen (Wie)
Einfachheit
Identität – Identifikation mit einem bestimmten Selbstbild
Gottvertrauen, Gelassenheit
Frieden in mir
Inspiration, Originalität
Klarheit, innerer Frieden
Ordnung, Struktur, Verstehen,
Einsicht
Optimismus
Persönliches Wachstum
Raum, Platz für die eigene Entfaltung
Sinnhaftigkeit, einen Beitrag für etwas Sinnvolles leisten
Spiritualität
Selbstaussdruck, Selbstentfaltung, Selbstverwirklichung
Selbstentwicklung, Selbsterkenntnis
Übereinstimmung mit den eigenen Werten
Vergebung, Versöhnung mit der Vergangenheit
Verbindung zur inneren Quelle der Freude
Verbundenheit mit dem, was zur Zeit lebendig in mir ist
Weisheit, Weitblick, Überblick
Zentriertheit

Lustgewinn, Schmerzvermeidung

Abwechslung
Aktivität
Ästhetik
Bewegung, Sport, Körperliche Herausforderungen
Erfüllte Sexualität
Feiern
Freude und Humor
Genuss
Gesundheit
Harmonie
Kunst genießen
Leichtigkeit
Lebensfreude
Lust
Schmerzfreiheit
Sich zu Hause wohlfühlen
Schönheit
Unterhaltung, Spaß, Vergnügen

Die Welt erkunden, die Welt gestalten

Abenteuer, Spannung
Abwechslung, Vielfalt
Engagement
Gestalten
Kreativität
Lernen, Bildung
Herausforderung, Grenzen erweitern
Neues Wissen aneignen

Körperliche Bedürfnisse

Luft, Wasser, Essen und Trinken, Wärme
Bewegung
Abstand
Gesundheit
Kraft, Energie
Schlaf, Ruhe
Unterkunft
Sexualität, Zärtlichkeit, Berührung